

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah metode *pre experimental design* dengan melakukan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Terdapat 1 kelompok responden yang akan diberikan latihan *Skipping Single foot jumps*. Responden melakukan *pre-test* dan *post-test* yang dimana akan dibandingkan hasil keduanya tersebut. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Bagian 4.1 Rancangan penelitian one grup pre-test post-test desain

Keterangan :

P : Populasi

S : Subjek

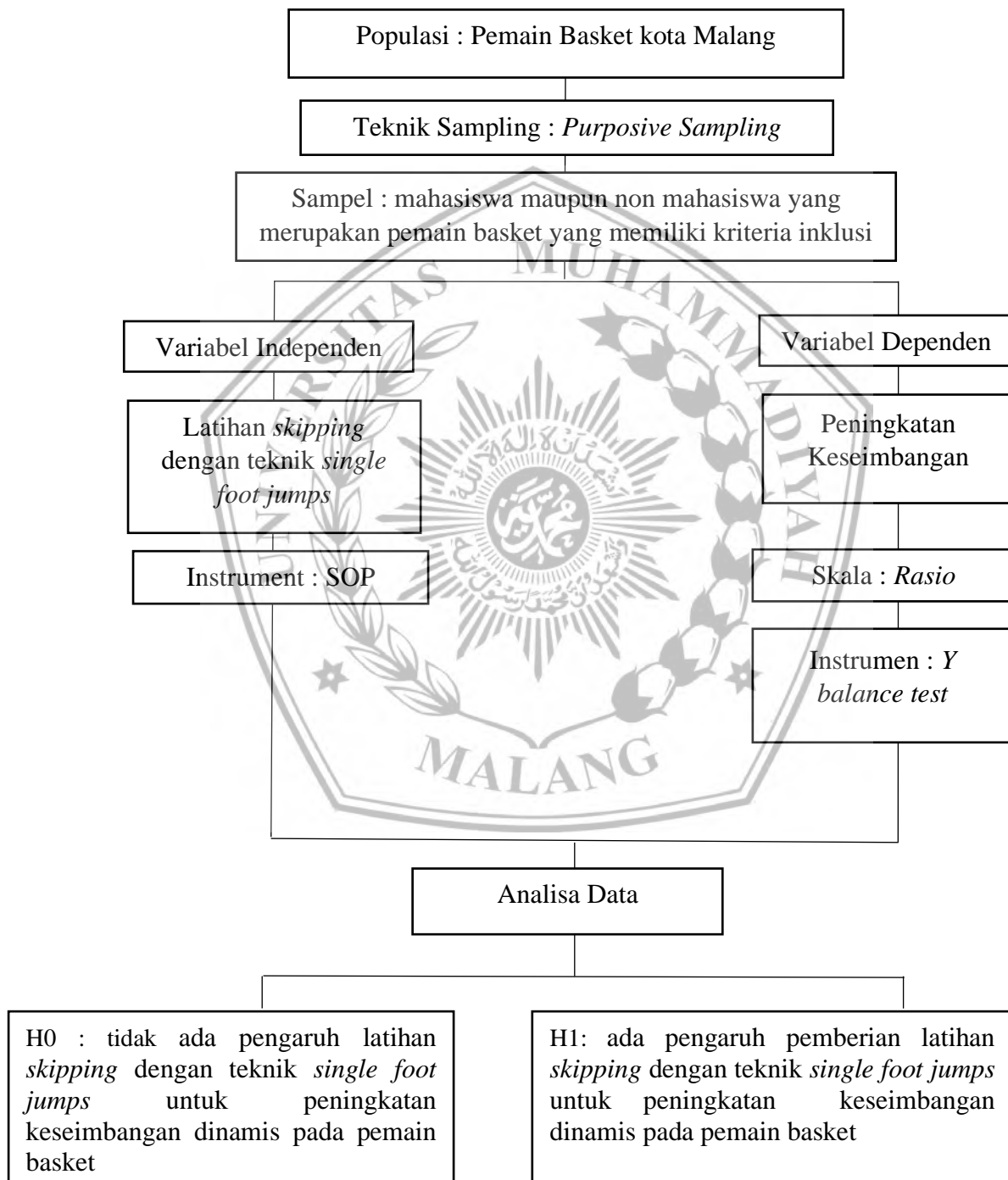
O1 : *pre-test* sebelum perlakuan

X : Perlakuan

O2 : *post-test* sesudah perlakuan

B. Kerangka kerja penelitian (Frame work)

Kerangka penelitian mengetahui adanya pengaruh latihan *skipping* dengan teknik *single foot jumps* terhadap keseimbangan dinamis pada pemain basket Kota Malang.



Bagan 4.2. Kerangka penelitian

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain basket di kota Malang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi tersebut. Sampel yang akan digunakan peneliti dalam penelitian adalah populasi yang memenuhi inklusi (Sugiyono, 2011). Sampel dalam penelitian ini pemain basket yang memiliki kriteria inklusi maupun eksklusi.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik pengambilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan *non-probability sampling* menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011).

a. Kriteria Inklusi

- 1) Responden berjenis kelamin laki-laki.
- 2) Responden berusia 17-25 tahun.
- 3) Responden rutin latihan 3x selama 6 minggu

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Subjek sedang mengalami cidera pada tungkai (*sprain* atau *strain*).
- 2) Tidak ada perbedaan panjang tungkai lebih dari 2 cm.
- 3) Subjek sedang mengalami cidera atau *fraktur* pada ekstremitas atas.

c. Kriteria Drop Out

- 1) Tidak menjalankan sesuai prosedur yang telah di sepakati,
- 2) Tidak mengikuti latihan maksimal 3 kali selama 6 minggu
- 3) Selama penelitian sampel mengalami cidera yang dapat mengganggu latihan,

D. Variabel Penelitian

1. Variabel *Independent*

Variabel *independent* merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat) (Sugiyono, 2011). Variabel independent atau variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan *skipping* dengan teknik *single foot jumps*.

2. Variabel *Dependent*

Menurut Sugiyono (2011) menyatakan bahwa variabel *dependent* atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas atau variabel *independent*. Variabel *dependent* atau variabel terikat pada penelitian ini adalah peningkatan keseimbangan dinamis.

E. Definisi Operasional

Bagian 4.3 Tabel Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Intervensi	Skala data dan Alat ukur
1.	Variabel <i>Independent</i> : Latihan <i>Skipping Single Foot Jumps</i>	Latihan <i>skipping single foot jumps</i> dilakukan dengan melompat satu kaki secara bergantian kanan dan kiri, masing-masing kaki 10 repetisi 4 set dengan menggunakan media berupa tali berbahan plastik	Ketika pemain bermain	SOP
2.	Variabel <i>Dependent</i> : Keseimbangan dengan <i>Y Balance Test</i>	<i>Y balance test</i> adalah tes yang menggunakan media berupa lakban atau pita dan responden berdiri di garis berbentuk Y tepat di platform tengah dengan tangan di pinggul, melangkah sejauh mungkin ke arah <i>anterior</i> , <i>posteromedial</i> , dan <i>posterolateral</i> .	Pengukuran <i>Balance</i>	Skala Rasio

F. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan basket Universitas Muhammdiyah Malang, dan di rumah masing-masing responden.

G. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai Mei 2020 selama 6 minggu.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang peneliti gunakan untuk mengukur pengaruh kombinasi menggunakan latihan *skipping single foot jumps* terhadap keseimbangan dinamis pemain basket di kota Malang sebagai evaluasi dari latihan *skipping single foot jumps* adalah Tes *Y Balance*. Tes *y balance* merupakan salah satu yang digunakan untuk mengukur keseimbangan. Berikut akan dijelaskan tata cara melakukan tes *y balance*, mulai dari perlengkapan, persiapan pelaksanaan, gerakan, dan penilaian.

Untuk melakukan tes tersebut, peneliti harus menyiapkan perlengkapan yaitu lakban berwarna hitam atau pink. Setelah perlengkapan disiapkan, maka yang harus peneliti lakukan adalah persiapan pelaksanaan. Langkah-langkahnya yaitu sebagai berikut :

- a. Membagi pita 3 garis di lantai
- b. Buat sudut antar interior dan kedua garis posterior 135 derajat serta sudut 90 derajat di antara keduanya

Setelah persiapan dan perlengkapan selesai dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan gerakan *Y balance test*. Berikut adalah gerakan yang harus dilakukan, seperti yang ditunjukkan pada gambar 4.1

- a. Pemain harus mengenakan pakaian ringan dan melepas alas kaki mereka. Setelah melakukannya, mereka diharuskan untuk berdiri di platform tengah, di belakang garis
- b. Tes harus dilakukan dalam urutan sebagai berikut:
 - a. *Anterior*
 - b. *Posteromedial*

c. Posterolateral

- c. Dengan tangan diletakkan dengan kuat di pinggul mereka, pemain kemudian harus diinstruksikan untuk menggeser kotak pertama ke depan sejauh mungkin dengan kaki kanan mereka dan kembali ke posisi awal yang tegak.
- d. Jarak jangkauan harus dicatat hingga 0,5cm terdekat.
- e. Mereka kemudian harus mengulangi ini dengan kaki yang sama untuk total 3 pencapaian yang sukses. Setelah mereka menyelesaikan 3 pencapaian yang sukses dengan kaki kanan mereka, mereka kemudian diizinkan untuk mengulangi proses ini dengan kaki kiri mereka.
- f. Setelah pemain berhasil melakukan 3 pencapaian dengan masing-masing kakinya, mereka kemudian dapat maju ke arah tes berikutnya (yaitu posteromedial).



Gambar 4. 1 Gerakan *Y Balance Test*
(Sumber: Cook & Pilsky, 2015)

I. Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

Beberapa tahap persiapan adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan studi kepustakaan
- b. Tahap studi pustaka ini, peneliti gunakan untuk mencari referensi terkait tentang keseimbangan, latihan *skipping single foot jumps* terhadap keseimbangan. Sumber yang peneliti dapatkan adalah dari jurnal serta buku-buku yang berkaitan dengan variabel bebas dan variabel terikat yang peneliti ambil dalam penyusunan proposal penelitian.
- c. Melakukan studi pendahuluan ditempat penelitian tersebut yaitu di lapangan basket Universitas Muhammadiyah Malang dan di rumah masing-masing responden.
- d. Peneliti mempersiapkan alat pengumpulan data yang diperlukan seperti lembar persetujuan serta alat dan bahan yang diperlukan dalam Tes *Y Balance*.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti menyebar kuisioner studi pendahuluan mendapatkan data jumlah pemain yang memenuhi kriteria inklusi.
- b. Peneliti menentukan subyek penelitian mana yang masuk ke dalam kriteria inklusi dan menentukan jumlah dari responden penelitian.
- c. Menyiapkan alat dan bahan untuk melakukan intervensi.
- d. Setelah mendapatkan populasi homogen atau populasi yang telah lolos kriteria inklusi , kemudian jika sampel sudah didapatkkan selanjutnya peneliti mengajukan penelitian kepada responden yang telah lolos

pengundian berupa *informed consent* yaitu surat persetujuan dan kesediaan responden. Apabila telah mendapat persetujuan dan kesediaan responden maka peneliti menjelaskan teknik intervensi dan kerahasiaan data yang diambil dari responden.

- e. Setelah sampel bersedia menjadi sampel penelitian, maka peneliti melakukan tes *Y balance* sebelum dilakukan perlakuan. Selanjutnya peneliti melakukan latihan *skipping single foot jumps* pada responden.
- f. Peneliti mengukur dan mencatat jumlah yang telah didapat pada sampel setelah dilakukan pemberian latihan *skipping* yakni setiap kali latihan rutin sehingga dalam 6 minggu peneliti memiliki 18 data tentang yang diukur dengan waktu yang didapat oleh sampel. Peneliti mengukur rata-rata jumlah waktu yang didapat sebanyak 18 kali setelah melakukan intervensi.

3. Tahap Pengolahan Data

a. Editing

Editing merupakan upaya pemeriksaan kembali kebenaran data yang didapat dari penelitian yang dikumpulkan. *Editing* data dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul (Hidayat, 2009).

b. Coding

Menurut Hidayat (2009), *coding* merupakan pemberian kode untuk beberapa data dalam beberapa kategori. Kode yang diberikan berupa angka atau huruf untuk membedakan sampel atau hasil yakni sebelum dan sesudah pemberian latihan *skipping* dengan teknik *single foot jumps*.

c. *Entry Data*

Merupakan kegiatan memasukkan data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan untuk menentukan hasil yang didapat dari intervensi yang dilakukan peneliti melakukan *entry data* dengan memasukkan nama insial responden, usia , jenis kelamin, serta nilai pengukuran keseimbangan sebelum dan sesudah pemberian latihan *skipping single foot jumps*.

J. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Menurut Notoatmadjo (2010), analisa Univariat merupakan Analisa tiap variabel baik variabel *independent* dan variabel *dependen* dari hasil penelitian. Analisa univariat menggambarkan data dalam bentuk table atau grafik secara ilmiah yang meliputi mean, median, modus dan standar deviasi. Pada penelitian ini yang di analisa adalah karakteristik meliputi indeks massa tubuh, panjang tungkai dan usia.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel *independen* dan variabel *dependen*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi latihan *skipping single foot jumps* terhadap keseimbangan pemain basket di kota Malang dengan menggunakan uji statistik. Analisa data yang digunakan jika distribusi data normal adalah uji statistik parametrik yaitu Uji *Paired T-Test*.

1) Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2008), uji normalitas dapat digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berasal dari populasi yang sama atau distribusi data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.

Normal atau tidaknya distribusi data menentukan uji statistik yang akan digunakan dalam penelitian. Pada studi ini jumlah responden kurang dari 50 orang, maka analisa statistik dalam menguji normalitas data menggunakan program SPSS dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk Test*. Data distribusi normal atau nilai signifikan 2 tailed $\geq 0,05$.

2) *Paired T-Test*

Paired t-test atau uji t berpasangan merupakan uji statistika parametrik yang digunakan untuk menguji data dengan skala interval atau rasio dari satu kelompok sampel berpasangan. Syarat penggunaan *paired t test* ialah data distribusi atau sebaran data harus normal. Uji ini dapat digunakan untuk menganalisis pengaruh latihan *skipping* dengan teknik *single foot jumps* terhadap keseimbangan dinamis yang digunakan untuk membandingkan perbedaan keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah pemberian latihan *skipping*. jika $p \text{ value} > \alpha (0,05)$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Jika $p \text{ value} < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Bila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka H_1 Diterima dan H_0 ditolak.

K. Etika Penelitian

1. *Informed Consent*

Menurut Nursalam (2008), *informed Consent* merupakan lembar persetujuan untuk responden sebelum penelitian dilakukan yang bertujuan agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta hasil atau dampak yang akan terjadi selama pengambilan data. Jika responden bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, bila tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak-hak responden dan tidak memaksa.

2. *Anonymity*

Menurut Nursalam (2008), *anonymity* adalah upaya untuk menjaga kerahasiaan artinya identitas responden tetap dijaga. Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan juga dijamin oleh peneliti dengan menyimpan hasil rekaman tersebut secara baik dan hanya dilaporkan pada saat penyajian hasil riset.

3. *Confidentiality*

Menurut Nursalam (2008), *confidentiality* dimaksudkan untuk menjaga kenyamanan responden selama penelitian. Selama proses penelitian, responden diwawancarai dan diperiksa menggunakan waktu luang dari responden sendiri. Aspek kenyamanan pada penelitian ini diterapkan dengan memberikan penjelasan tentang bagaimana proses pemeriksaan dan kemungkinan buruk yang terjadi melalui gangguan yang peneliti sedang teliti.